

# „Buddhismus ist mehr als Wellness“

Tsoknyi Rinpoche entstammt einer sehr alten traditionellen Dynastie des tibetischen Buddhismus. Mit Offenheit und großer Gelassenheit spricht er auch Provokatives aus. FRANK ZECHNER

»Wer nur dumpfes Dahindämmern übt, kann nicht erwarten, dass dadurch die Qualitäten eines Buddha hervortreten.«

U&W: Sie sind einer der jungen Rinpoches der neuen Generation, die im Exil geboren wurden und regelmäßig im Westen unterrichten. Was halten Sie vom Buddhismus im Westen?

Tsoknyi Rinpoche: Mein Eindruck ist, dass hier im Westen das Interesse an Buddhismus von Jahr zu Jahr stärker wird. Das ist ein sehr gutes Zeichen. Doch leider wird Buddhismus im Westen hauptsächlich zur persönlichen Reifung und Heilung benutzt. Es ist wichtig, eine gesunde Grundlage zu schaffen, doch Buddhismus ist mehr. Er besitzt die Methoden, sich ganz aus dem Kreislauf des Leidens zu befreien und Buddhaschaft zu verwirklichen. Doch leider gibt es hier nur wenige, die in dieser Richtung ernsthaft praktizieren. Es ist kein Fehler, dass Buddhismus für das eigene Wohlergehen benutzt wird. Das ist kein schlechtes Zeichen. Es ist wohl ein Prozess des Heranwachsenden, auf dessen Grundlage die Idee entsteht, einen Schritt weiter zur wirklichen Befreiung und zum grundsätzlichen Frieden zu gehen. Das braucht wahrscheinlich noch eine Weile, bis es genügend Praktizierende aus dem Westen gibt, die aus tiefer Einsicht und Erfahrung, so wie die Siddhas im Osten, praktizieren. Auch in Tibet hat dieser Prozess der Aufnahme und Verarbeitung des Dharma eine ganze Weile benötigt.

In Ihren Büchern und Vorträgen benutzen Sie die Formulierung ‚Wellness-Buddhismus‘ und ‚Dummheitsmeditation‘. Sind Sie darüber traurig, dass im Westen viele den Buddhismus benutzen, um ihr eigenes Ego aufzupolieren?

Ich bin nicht traurig darüber, aber es ist etwas, was der Korrektur bedarf. Wenn ich sehe, dass Dharma nicht dazu verwendet

wird, das gesamte Potenzial grenzenlosen Mitgefühls und unterscheidener Weisheit zu verwirklichen und die Illusion eines beständigen Ichs als die grundsätzliche Wurzel des Leidens zu beseitigen, dann finde ich das schon schade.

Mit ‚Dummheitsmeditation‘ meine ich die Beobachtung, dass einige die Meditation des Ruhigen Verweilens (Sanskrit: shamatha) so praktizieren, dass sie ohne Klarheit bloß dumpf dahindämmern. Dadurch tritt zwar eine körperliche Entspannung und Beruhigung ein, doch die eigene Dumpfheit wird damit nur verstärkt. Ziel des Ruhigen Verweilens ist die Zunahme von Klarheit und anderen Qualitäten eines Buddha. Wer nur dumpfes Dahindämmern übt, kann nicht erwarten, dass dadurch die Qualitäten eines Buddha hervortreten. Bei manchen Übenden zeigt sich die Klarheit des Bewusstseins darin, dass sie sich der eigenen turbulenten Gedanken bewusst werden. Sie interpretieren dieses Phänomen auch als Vermehrung ihrer Gedanken und kommen zu dem Schluss, dass es Ziel der Übung des Ruhigen Verweilens ist, die vermehrten Gedanken zu unterdrücken, damit endlich Ruhe einkehrt. Dies ist ein Missverständnis.

Sie lehren Dzogchen im Westen in großen Vipassana-Retreat-Zentren wie Spirit Rock, Kalifornien (Jack Kornfield), und Insight Meditation Society, Massachusetts (Joseph Goldstein, Sharon Salzberg). Was haben Sie dort gelernt?

Ich habe dort sehr viele hilfreiche Erfahrungen gemacht, zum Beispiel viele Formen des Leidens kennengelernt, die speziell im Westen verbreitet sind und so gar nicht in Tibet existieren. Diese ‚westlichen‘ Leiden sprechen sehr gut auf die dort unterrichtete



»Ich habe gelernt, den Dharma so zu lehren, dass er Menschen aus dem Westen erreicht und ihnen hilft.«

ten Formen von Shamata- und Vipassana-Meditation an. Allein durch diese einfachen Übungen der Achtsamkeit können diese Leiden beseitigt werden. Die dortigen Lehrer kommen großteils selbst aus dem Westen und sind mit diesen Formen des Leidens sehr gut vertraut. Diese Anwendung der Übungen der Achtsamkeit und ihr Verständnis der buddhistischen Psychologie waren für mein Verstehen westlicher Menschen sehr hilfreich. Ich habe dort gelernt, den Dharma so zu lehren, dass er Menschen aus dem Westen erreicht und ihnen hilft.

„Stille Retreats“ sind aus der Zen- und Theravada-Tradition bekannt, nicht jedoch aus der Tradition des tibetischen Buddhismus. Wie sind Sie auf die Idee gekommen, „Stille Retreats“ im Westen anzubieten?

In Tibet ist es durchaus üblich, Retreats im Schweigen zu üben, zum Beispiel in Einzel-Retreats oder in intensiven mehrtägigen Gruppen-Retreats (tib. Drupchen). Manche Nonnen und Mönche in Tibet verbringen ihr ganzes Leben im Schweigen. Doch im Westen sind Schweige-Retreats in der tibetischen Tradition wohl eher selten. Ich selbst habe es zum ersten Mal bei einem Retreat, der in New York von Nyoshul Khenpo geleitet wurde, erlebt. Ich habe keine Ahnung, wessen Idee es war, doch ich fand es hilfreich, und seitdem finden die Praxis-Retreats, die ich leite, als Schweige-Retreats statt.

Sie sind verheiratet und haben zwei Töchter. Wie gehen Sie mit starken Emotionen im Familienleben um?

Tibetisches Familienleben funktioniert anders als Familienleben im Westen. Tibetische Ehen sind nicht so dramatisch wie

im Westen. Wenn man als buddhistischer Lehrer verheiratet ist, bringt die gesamte Familie dieser Lehrtätigkeit sehr viel Wertschätzung entgegen. Im Vergleich zum Westen beschränkt sich der neurotische Kampf innerhalb der Familie auf ein Minimum. Das heißt nicht, dass es keine Konflikte gibt. Solche Situationen gibt es natürlich und sie sind gute Gelegenheiten, alle Methoden des buddhistischen Weges anzuwenden. Besonders Geduld kann man in solchen Situationen gut üben.

Bei Ihrer heutigen Belehrung entstand der Eindruck, dass Sie darüber nachdenken, ob die Dzogchen-Lehren das Richtige für den Westen sind. Stimmt das?

Ja, ich denke darüber nach, aber ich habe mich in dieser Frage noch nicht entschieden. Was ich sicher weiß ist, dass eine traditionelle, strikte, stufenweise Ausbildung hier im Westen nicht funktioniert. Das ist ganz klar. Auf der anderen Seite frage ich mich, ob der Stil, wie ich Dzogchen lehre, Menschen im Westen wirklich hilft. Nicht etwa, weil ich gesehen habe, dass sie sich dadurch vom Dharma abwenden oder sie dadurch zu Schaden gekommen sind. Das ist nicht der Fall. Meine einzige Sorge ist, dass aus diesen Lehren nicht der Nutzen gezogen wird, der in ihnen steckt. Vielleicht braucht es eine Ergänzung mit anderen buddhistischen Methoden. Interessant ist, dass alle die Dzogchen-Lehren loben. Doch im Vergleich dazu sieht ihre Übung und auch das, was sich tatsächlich bei ihnen verändert, nicht so beeindruckend aus. Es scheint, dass sie das Potenzial von Dzogchen gar nicht voll ausnutzen, um ihr Leben grundsätzlich auf vollständiges Erwachen auszurichten.

»Manche Nonnen und Mönche in Tibet verbringen ihr ganzes Leben in Schweigen.«



In einem Ihrer Bücher erwähnen Sie, dass Dzogchen integraler Bestandteil des Vajrayana ist. Kann es sein, dass das manchen Übenden nicht so klar ist?

Den Eindruck habe ich. Dzogchen ist ein integraler Bestandteil des gesamten buddhistischen Weges. Manchmal ist es hilfreich, andere Methoden des Buddhismus als Ergänzung zu benutzen. Besonders wenn wir noch nicht so weit sind, immer in Rigpa (non-duales Gewahrsein) zu ruhen, braucht es Methoden, mit denen wir in alltäglichen Situationen arbeiten können. Meine Hauptsorge ist, dass Praktizierende nicht Weisheit und geschickte Mittel (Mitgefühl) gemeinsam benutzen, sondern sie voneinander trennen. Weisheit meint ein richtiges Verständnis des Leerseins des Ichs und der Dinge von einem eigenständigen Wesenskern. Geschickte Mittel sind Methoden zur Entwicklung von Mitgefühl, Hingabe und Vertrauen. Wenn man nur einen Aspekt praktiziert, hat das keine große Wirkung. Es ist, wie wenn ein Vogel mit nur einem Flügel fliegen will. Der wird nur ein bisschen herumhopsen, doch fliegen kann er nicht.

In Ihrer heutigen Belehrung haben Sie Dharma als Ausstieg aus der ‚Plastik-Welt‘ definiert. Was meinen Sie damit?

Es war nicht als Abwertung der westlichen Kultur gemeint. Es ging mehr in die Richtung, dass Menschen im Westen diese ‚Plastik-Welt‘ so furchtbar wichtig nehmen. All ihr Streben richtet sich nur darauf, in dieser äußeren Welt etwas erreichen zu wollen, anstatt die in uns angelegten Fähigkeiten zu spontanem Wohlbefinden, Freundlichkeit, Mitgefühl und Weisheit zu erkennen und zu fördern. Statt diese inneren Fähigkeiten zu entwickeln, ist ihre gesamte Aufmerksamkeit nach außen gerichtet. Wäre es nicht wichtiger, die Entwicklung dieser Fähigkeiten zu unserem Hauptziel zu machen? Und dann auf Grundlage dieser entwickelten Fähigkeiten von Mitgefühl und Weisheit die äußere Welt mit dem ihr gebührenden Respekt zu behandeln? Mir geht es nicht darum, die äußere Welt abzuwerten, sondern die überzogenen Erwartungen an sie zurückzunehmen. □

Anzeige

Japanischer Räucherduft  
von SHOYEIDO



Höchste  
Qualität &  
Reinheit

Traditionelle Räucherstäbchen, edles Räucherwerk, Duftsachets, Granulate, stilvolle Accessoires, Geschenkideen und japanische Koh-Do Spezialitäten.

Cornelia Schütt  
Kaïnata, GH & VH  
Hohenzollernring 26  
22763 Hamburg  
Tel: 040-397649  
Fax: 040-397881  
mail@kumikoh.com

**GUTSCHEIN - Kostenlos!**  
Shoyeido Katalog & Duftprobe  
Bitte Rückporto 1,45 beilegen (bzw. 4,50)

#### TSOKNYI RINPOCHE

ist ein reinkarnierter, verheirateter Lama der tibetisch-buddhistischen Nyingma- und Kagyü-Tradition. Er gehört zur ‚New Generation of Rinpoches‘, die – im Exil geboren – in der tibetischen Tradition aufwuchsen und als Brücke zwischen Ost und West regelmäßig im Westen unterrichten. Ihre fundierte Kenntnis beider Kulturen macht sie für die zukünftige Entwicklung des Buddhismus so bedeutsam. Tsoknyi Rinpoches wichtigste Lehrer waren sein Vater Tulku Urgyen Rinpoche, Adeu Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche und Nyoshul Khen. Er ist Oberhaupt verschiedener Klöster in Tibet und Nepal mit mehreren tausend Nonnen und Mönchen, gründete in Nepal eine Bibliothek mit der vollständigen Textsammlung der Drugpa-Kagyü-Tradition und engagiert sich neben seiner Lehrtätigkeit für die Erhaltung der Nonnenklöster in Nangchen, Osttibet.

Das Interview wurde von Frank Zechner im Gruberhof, Mittersill, im Juli 2008 geführt und von Christoph Klonk aus dem Tibetischen übersetzt.

#### DZOGCHEN,

auch ‚Die Große Vollkommenheit‘, ‚Atiyoga‘ oder ‚Mahasandhi‘ genannt, ist Teil des tibetischen Buddhismus, aber von keiner speziellen Schule abhängig. Es ist ein Weg, um unseren uranfänglichen Zustand, gleichbedeutend mit der Natur des Geistes, zu verwirklichen. Der Dzogchen-Weg bietet eine Fülle von Methoden und Übungen an. Schwerpunkt dabei ist die Integration von augenblicklicher Präsenz in unser alltägliches Leben.